



LA RUEDA DEL AMOR PROPIO: LAS 8 FACETAS DE LA AUTOESTIMA

2ª PARTE



Hoy vas a coger la segunda rueda en la siguiente página y pon la fecha de dentro de 12 meses.

A continuación, evalúa con una marca del 0 al 10, dónde quieres que se encuentren estas 8 facetas en un plazo de 12 meses. Conecta las marcas con una curva en tu color preferido. **Con el color que más te gusta.** Esta curva representa tu 'rueda objetivo'.

Cuando termines, calcula la suma del grado de satisfacción que te ha salido en las 8 facetas de tu rueda de objetivo (max 80) y pon la cifra en el centro del círculo (TOTAL).

Ahora contesta en tu libreta a las siguientes preguntas poderosas:

¿Cómo te sientes al observar las dos curvas?

¿Cómo de realista ves tu curva objetivo?

¿Qué objetivo es fácil de alcanzar y cuál es difícil?

¿Qué faceta debe alcanzar su objetivo con mayor prioridad?

¿A qué facetas quieres dedicar más tiempo?

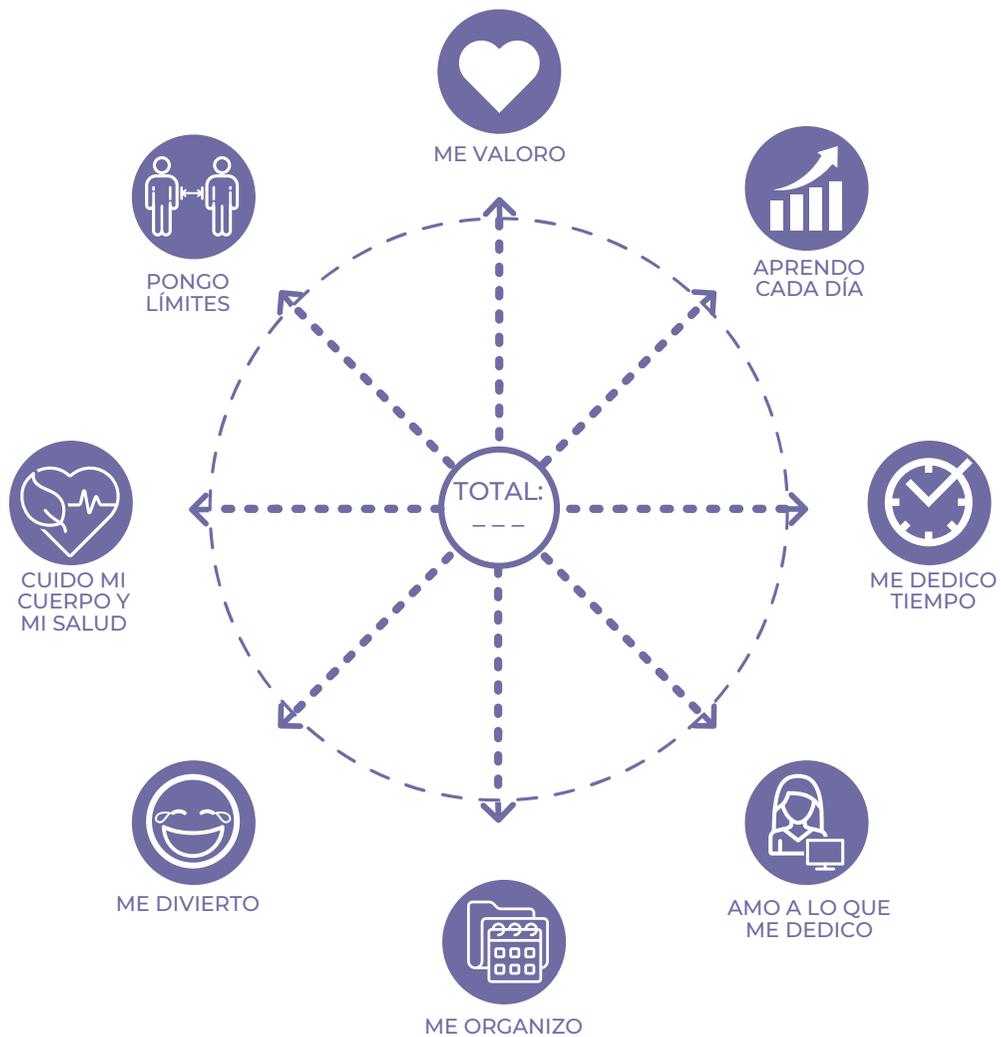
Toma el tiempo que necesites. Dale la importancia que tiene. En el GPS hay que poner bien clara la dirección antes de arrancar el coche. Sino, no vamos a llegar a ningún lado.

Enhorabuena. Ya sabes donde te encuentras, y sabes adonde quieres ir. Ahora solo falta averiguar el cómo. ¡A partir de mañana, vamos a por ello!

Rueda

DEL AMOR PROPIO

FECHA (dentro de 12 meses): _____



GRACIAS, !!NOS VEMOS MAÑANA!!